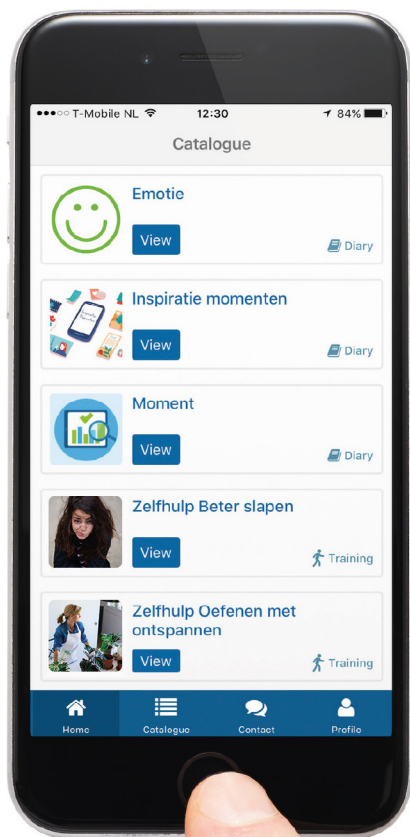


Beter in je vel met Evie

Werk online aan je herstel



Werk ook onderweg of thuis aan je herstel



Je wilt beter met je klachten omgaan, of ze zelfs oplossen.

Om dit te bereiken moet je dingen in je leven veranderen, zoals gewoonten en gedrag.

Je huisarts, therapeut of begeleider helpt je hierbij, maar is niet altijd in de buurt. Terwijl de veranderingen waar je aan werkt vooral in je dagelijks leven plaatsvinden.

Met de e-healthmodules van Evie is zorg altijd dichtbij. Zo krijg je meer grip op je eigen herstel.



“Ik vul elke dag mijn slaapdagboek in en heb de zelfhulptraining ‘beter slapen’ gevolgd. Als ik wakker lig lees ik de tips nog eens na.”

“Mijn hulpverlener heeft een module voor me klaargezet. Elke zondagavond neem ik de tijd om mijn opdrachten te doen. Als ik vragen heb stuur ik hem een bericht.”



Kiezen

Je hulpverlener en jij kiezen samen welke e-healthmodules bij je passen. Of je kiest een zelfhulptraining.

Doen

Je werkt op je eigen telefoon, tablet of computer aan herstel.

Bespreken

In de gesprekken bespreken jullie samen de voortgang en het vervolg.

Grip op geluk en gezondheid



Meer informatie?
evie.nl/beterinjevel